

Frühstück

Pfannmüsli

1 Tasse Haferflocken ½ Tasse Walnüsse ½ Tasse Mandelblättchen	½ Tasse Körnermischung 1 TL Zimt 2-3 EL Honig oder Ahornsirup
---	---

Nacheinander in die Pfanne geben und ca. 10 min bei mittlerer Hitze röste. Abkühlen lassen und entweder direkt verzehren oder in einem Glasbehälter aufbewahren. Dazu passt Joghurt und warmes Apfelkompott.

Knuspermüsli Grundrezept

150 g Haferflocken 50 g Samen 40 g gehackte Nüsse	20 g Honig 3 EL Rapsöl
---	---------------------------

Zubereitung: 15 Min. + 30 Min. Backen

Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Alle Zutaten miteinander vermengen, auf das Backpapier geben und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, nach 15 Minuten einmal wenden. Auskühlen lassen.

Mit Milch, Pflanzenmilch oder Naturjoghurt und Obst servieren.

Im Winter mit Birne, getrockneten Pflaumen und Kürbiskernen.

Overnight - Oats

1 Tasse Haferflocken 1,5 – 2 Tassen Flüssigkeit (Kuh- oder Pflanzenmilch) 240 g Obst	2 EL Mandeln-, Kokos- oder Nussraspeln Etwas Honig nach Belieben
--	---

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung: 10 Min

Am Abend die Haferflocken mit der Flüssigkeit aufgießen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Morgen das Obst in Würfel schneiden und mit den Nussraspeln zu den Haferflocken geben. Eventuell mit etwas Honig süßen und alles vermengen.

Honig - Müsli

4 EL Haferflocken 4 EL Walnüsse 240 g Obst	2 EL geschrotete Leinsamen 2 TL Honig 250 ml Milch oder Naturjoghurt (3,8% Fett) oder Magerquark
--	--

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung: 10 Min

Walnüsse etwas zerkleinern und zusammen mit dem Honig in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten.

Obst reinigen und klein schneiden.

Die geschroteten Leinsamen und die Haferflocken mit der Milchkomponente vermengen und etwas quellen lassen. Auch gerne über Nacht. Die Mischung in eine Schüssel füllen, mit Obst belegen und den karamellisierten Walnüssen belegen.

Hirseporridge

250 ml Milch o. Pflanzenmilch 30 g Hirse Je 5 g Kürbiskerne und geschrotete Leinsamen	10 g Hanfsamen und Chiasamen 10 g getrocknete Sauerkirschen o. Rosinen ½ TL Zimt 150 g Obst Zum Toppen: Kakaonibs, Nussmus (optional)
---	---

Die Milch in einem Topf aufkochen lassen und alle Zutaten außer das Obst und die Toppings einrühren. Kurz aufkochen und dann die Hitze reduzieren. 7 – 10 Minuten köcheln lassen.

Bei Bedarf noch mehr Flüssigkeit dazu geben.

In eine Schale füllen, mit Obst garnieren und zum Schluss nach Lust und Laune toppen.

Sofort, oder erst in der Arbeit verspeisen. Es passen dazu auch warme Beeren.

Low Carb Pancakes

4 Eier 2 reife Bananen 1 Prise Zimt	1 EL Kokosöl 1 Handvoll frische Beeren Honig o. Agavendicksaft zum Süßen
---	--

FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung: ca. 20 Min.

Die Eier in eine Schüssel schlagen, die Bananen grob zerkleinern und zusammen mit dem Zimt zu der Eimasse geben. Alles mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. In einer Pfanne das Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und mit einem Löffel aus dem Teig Pancakes formen. Nun etwa 2-3 Minuten backen, bis sie goldgelb sind und sich von der Pfanne lösen lassen. Die Pancakes wenden und auch die zweite Seite bräunen. Zu einem Turm schichten, mit Beeren garnieren und Süßen.

Quark-Ölteig-Brötchen

150 g Magerquark 300 g Vollkornmehl Wasser nach Bedarf	1 Pck. Backpulver 2 EL Rapsöl ½ TL Salz 2 EL Körner
--	--

Zubereitung: 10 Min. + 20 Min. backen

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver mischen. Quark und Wasser sowie Rapsöl dazugeben und mit einem Rührgerät vermengen. Mit feuchten Händen 6 – 9 Brötchen formen und auf dem Backblech verteilen. Körner darüber geben und für ca. 20 Min. im Backofen backen.

Hafer-Pancakes mit Blaubeeren und Joghurt

50 ml ungesüßter Haferdrink 100 g zarte Haferflocken 1 TL Weinsteinbackpulver 2 Eier (Größe M) 4 EL ungesüßtes Apfelmark	200 g Blaubeeren 100 g Joghurt 1TL Saft und 2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone 2 TL natives Kokosöl oder Rapsöl
--	--

FÜR 2 – 3 PERSONEN

Zubereitung: 20 Minuten

Haferdrink, Haferflocken, Backpulver, Eier, Apfelmark und 1 Prise Salz im Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen, anschließend nochmals umrühren.

Inzwischen die Beeren verlesen waschen und trocken tupfen.

Den Joghurt mit Zitronensaft und -schale glattrühren.

In einer großen beschichteten Pfanne 1 TL Kokosöl erhitzen und direkt aus dem Mixer 4 kleine Teigportionen nebeneinander hineingießen. Jeweils 5 bis 6 Blaubeeren daraufsetzen und die Pancakes ausbacken. Sobald an der Oberfläche kleine Bläschen entstehen, die Pancakes wenden und goldbraun fertig backen.

Herausnehmen und warmhalten. Aus dem übrigen Teig im restlichen Öl 4 weitere Pancakes backen.

Zum Servieren die Pancakes auf Teller verteilen, mit dem Zitronenjoghurt und den übrigen Blaubeeren garnieren.

Tipp:

Haferflocken sind reich an Beta-Glucanen, löslichen Ballaststoffen, die Blutzuckerspitzen abfangen und so einer Insulinresistenz entgegenwirken. Kombiniert mit Beeren und eiweißreichem Joghurt bilden sie eine ausgewogene Grundlage für einen stabilen Blutzuckerspiegel.

Mittag- und Abendessen

Kichererbsen Pfannkuchen mit Spiegelei und Avocado

50 g Kichererbsen Mehl 10 g Kartoffelstärke ¼ TL Backpulver ¼ TL Salz Schnittlauchröllchen Pfeffer	Ca. 80 – 100 ml Wasser Etwas frischer Spinat 4 – 5 Cocktailtomaten 1 Ei ¼ Avocado Zutaten für einen Beilagensalat
---	--

1 Fladen

Kichererbsen Mehl, Stärke, Backpulver, Salz, Schnittlauch, Pfeffer und Wasser mit einer Gabel oder einem Löffel vermengen. Der Teig sollte zähflüssig sein. Bei Bedarf noch mehr Wasser dazu geben. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Teig in die Pfanne geben. Die Menge ergibt einen Pfannkuchen. Mit dem Löffel einen Fladen formen. Etwas Spinat und die halbierten Cocktailtomaten auf dem Teig verteilen und etwas andrücken. Bei mittlerer Hitze gut bräunen. Umdrehen und die ersten paar Sekunden den Fladen mit dem Pfannenwender etwas plattdrücken. Fertig anbraten und anschließend auf ein Teller geben. Anschließend das Spiegelei anbraten, währenddessen Avocadostücke auf dem Fladen verteilen und das Spiegelei daraufsetzen. Dazu passt ein gemischter Salat.

Quinoa Gemüsecurry

80 g weiße Quinoa 300 ml Gemüsebrühe 400-500 g Gemüse nach Wahl und Saison	1 Banane 200 ml Gemüsebrühe 300-400 ml Kokosmilch Pfeffer, Salz, Currypulver 2 TL geröstete helle Sesamsamen
--	--

FÜR 2 – 4 PERSONEN, je nach Hunger

Den Quinoa in einem feinen Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf mit der Brühe aufkochen und offen bei schwacher Hitze 15 bis 18 Minuten köcheln lassen. Dabei vor allem gegen Ende öfter umrühren.
Das Gemüse putzen, waschen und in mundgroße Stücke schneiden. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bissfest anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und mit Kokosmilch sowie heißer Gemüsebrühe aufgießen. Die Banane zerdrücken und ebenso in die Pfanne geben. Auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Den Quinoa nach der Garzeit abgießen und zum Gemüsecurry reichen und mit Sesamsamen garnieren

Kokos-Erdnuss-Fusilli mit gebratenem Gemüse

<p>300 g Rosenkohl TK 1 Paprika 1 Knoblauchzehe 2 mittelgroße Zwiebeln 1 TL gemahlener Kreuzkümmel 1 geh. TL Curry Salz, Pfeffer 2 EL Olivenöl</p>	<p>Für die Soße: 1 geh. EL Erdnussmus 200 ml Kokosmilch 1 geh. TL Gemüsebrühe 1 EL Sojasoße 1 EL Balsamicoessig hell Salz, Pfeffer</p> <p>100 g Vollkornnudeln, ungegart</p>
---	--

Rosenkohlköpfe kurz im gesalzenen Wasser garen. Dann herausnehmen und das Kochwasser für die Nudeln verwenden und dort kochen.

Die Paprika entkernen und in breite Streifen schneiden. Diese wiederum halbieren.

Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Gemüse in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Den Kreuzkümmel und das Currypulver darüber streuen und Alles gut vermischen. Die gekochten Nudeln unterheben und warmhalten.

Für die Soße etwas Nudelwasser aufheben, etwa ½ Glas. Erdnussmus und Kokosmilch in einen Topf geben und glatrühren. Dann kommen die Gemüsebrühe sowie das Nudelwasser, bei Bedarf mehr, in den Topf. Die Sojasoße und den Essig hinzugeben und wieder alles gut umrühren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße zu den Nudeln und dem Gemüse in die Pfanne geben, vermischen und servieren.

Schupfnudeln mit Spitzkohl-Karotten-Gemüse

1 großer Spitzkohl 2 große Karotten 1 Knoblauchzehe ½ Zwiebel ½ TL Kreuzkümmelsamen 1 TL Curry Salz, Pfeffer 1 EL Olivenöl	1 geh. TL Gemüsebrühe Wasser 2 EL Quark 20% Fett 1 TL Butter 400 g Schupfnudeln
---	---

Spitzkohl in Streifen schneiden und in Öl scharf anbraten. Zwiebeln würfeln, Knoblauch durch die Presse drücken, Karotten raspeln und alles zum Spitzkohl geben. Mit etwas Salz und dem Kreuzkümmel würzen. Nach ca. 5 Minuten die restlichen Gewürze und etwas Wasser zugießen. Mit einem Deckel abdecken, die Hitze reduzieren und nochmals für 5 Minuten garen. In Der Zwischenzeit die Schupfnudeln in Öl anbraten. Den Quark mit etwas Wasser glatrühren. Das Gemüse von der Platte nehmen und das Quarkgemisch untermischen. Bitte nicht mehr aufkochen.

Vor dem Servieren die Butter zu den Schupfnudeln geben und vermischen. Zusammen mit dem Gemüse und einem gemischten Salat servieren.

Eiweißreiche Frischkäsetaler

400 g körniger Frischkäse 4 EL Mehl 2 Möhren Frische Kräuter Salz und Pfeffer Etwas Käse oder Schinken	
---	--

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Möhren mit einer Reibe fein raspeln. Die Kräuter waschen und fein hacken.

Karotten und Kräuter mit dem Frischkäse und dem Mehl in eine Schüssel geben und vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit einem Löffel die Masse verteilen.

Für ca. 30 Minuten in den Ofen geben. Aus dem Ofen nehmen und in Stücken servieren.

Dazu passt gut ein Quarkdip und ein Gurken- oder Rohkostsalat.

All in one Nudelauf

2 EL körniger Frischkäse 100 g Vollkornnudeln/Erbsennudeln 1 Zucchini 1 Zwiebel Chili, Salz	1 Dose gehackte Tomaten 1 Handvoll Oliven ½ Packung Fetakäse 1 EL Basilikum getr. 1 TL Gemüsebrühe
---	--

Den Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Zucchini und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch fein würfeln. Alle Zutaten, außer den Feta, in eine Auflaufform geben. Die Dose der Tomaten nach dem Entleeren mit etwas Wasser befüllen und so viel in die Auflaufform gießen, bis alles bedeckt ist. Gut durchmischen und den Feta darüber bröseln. Ca. 45 Minuten backen.

Möhrensalat

3-4 Möhren etwas Apfelsaft 50 - 100 ml Sahne 1-2 EL Sojasoße 1-2 EL Oliven- oder Sesamöl	Milder Balsamicoessig 50 g Nüsse oder Kerne Kräutersalz, Curry und Pfeffer
--	--

Die Karotten schälen und fein raspeln.
 Den Salat mit allen restlichen Zutaten außer den Nüssen oder Kernen marinieren und abschmecken.
 Die Nüsse oder Kerne in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und über den Salat geben.
 Frische Kräuter passen ebenfalls gut in den Salat.

Apfel-Karotte-Walnuss-Salat

5 EL Apfelessig 50 ml Apfelsaft Kräutersalz und Pfeffer 2 EL Walnuss- oder Olivenöl 1 EL Honig	100 g Walnüsse 3 Äpfel 4 Karotten 100 g Bergkäse
--	---

Apfelessig und Apfelsaft mit Kräutersalz und Pfeffer verrühren, sodass sich das Salz gut im Essig löst. Öl und Honig hinzufügen und unterrühren. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten – danach in die Marinade geben.

Währenddessen die Äpfel und die Karotten reinigen. Bei den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen. Karotten grob raspeln und die Äpfel halbieren, vierteln und aus den Vierteln dünne Spalten schneiden.

Den Bergkäse, je nach Vorlieben, in grobe Streifen raspeln oder in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mit der Marinade vermengen.

Gemüsebratlinge

1 kleiner Kohlrabi 1 kleine Zucchini 1 Zwiebel Mehl Haferflocken evtl. gemahlen 2-3 EL geschrotete Leinsamen mit etwa 4-5 EL Wasser	Gewürze nach Wahl z.B. Oregano, Basilikum, Paprika, ... Gemüsebrühepulver 1 Knoblauch Salz und Pfeffer Öl
---	--

FÜR 2 – 3 PORTIONEN

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Leinsamen im Wasser quellen lassen. Das Gemüse grob reiben. Etwas auspressen, da die Masse sonst zu wässrig wäre.

Gut würzen und mit der Leinsamenmasse, ein paar EL Mehl und ein paar EL Haferflocken vermengen. Gut durchkneten und nach Belieben noch mehr Mehl oder Haferflocken hinzufügen.

Die Masse sollte gut zu einem Bratling formbar sein.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratlinge formen und direkt langsam von beiden Seiten ausbacken.

Dazu passt: Joghurdip und Salat

Vollkorn-Wraps

200 g Dinkel-Vollkornmehl 1 gestr. TL Steinsalz/Meersalz 1 EL Olivenöl 90-100 ml Wasser etwas Mehl zum Ausrollen	Füllung: Dip geraspeltes und kleingeschnittenes Gemüse grüne Blätter weitere Extras
--	---

FÜR 4 – 6 PORTIONEN

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Das Dinkel-Vollkornmehl und das Salz in einer Schüssel miteinander vermengen. Dann das Olivenöl und das Wasser dazugeben und alles verkneten.

Den Teig zugedeckt für etwa eine Viertelstunde ruhen lassen. Währenddessen können Dips, das Gemüse und die restliche Füllung vorbereitet werden.

Den Teig in etwa 4-6 große Stücke teilen. Jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (ca. 1 mm dick).

Ein feuchtes Geschirrtuch auf einen Teller legen. Die fertig gebackenen Wraps werden dazwischen gelegt, damit sie nicht hart werden.

Eine Pfanne heiß werden lassen und die Teigfladen ohne Fett darin braten bzw. backen. Sobald der Teig Blasen wirft, kann er gedreht werden. Bei hohen Temperaturen kann der Teigfladen nach ½ bis 1 Minute gewendet werden. Spätestens wenn die untere Seite anfängt, braun zu werden, sollte der Fladen gewendet bzw. aus der Pfanne genommen werden.

Der fertig gebackene Fladen wird noch heiß direkt zwischen das feuchte Handtuch gelegt. Der neueste Fladen wird dabei einfach auf die vorherigen Fladen gestapelt.

Zu Tisch können die Tortillas nach Belieben gefüllt und zu einem Wrap zusammengerollt werden.

Einfaches Pfannenbrot

200 g Vollkornmehl 8 EL Naturjoghurt 2 EL Öl ½ TL Salz 3 TL Backpulver	
--	--

FÜR 6 - 9 PORTIONEN

Alle Zutaten vermengen und auf der Arbeitsfläche mit etwas Mehl Fladen zubereiten.

In einer heißen Pfanne ohne Öl die Fladen von beiden Seiten bräunen.

Kräuter-Buchweizen mit Tomaten-Auberginen-Ragout

1 Tasse Buchweizen 2 Tassen Wasser o. Brühe ½ Handvoll Petersilie gehackt ½ Handvoll Schnittlauchringe ½ Handvoll Basilikum gehackt Etwas Oregano	250 g Tomaten ½ Aubergine 1 kleine Zwiebel 1 Knoblauch 100 ml Gemüsebrühe ½ TL Thymian ½ TL Rosmarin Pfeffer und Salz
--	--

FÜR 2PORTIONEN

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Den Buchweizen waschen, bis das Wasser klar ist, dann in einen Topf geben, mit der Brühe aufgießen und kochen, bis er weich ist.

Dann die Kräuter fein hacken und unter den noch warmen Buchweizen mischen.

Für das Ragout die Tomaten klein schneiden, die Aubergine und Zwiebel in Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken.

Alles in eine heiße Pfanne mit etwas Olivenöl geben und andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann die Gewürze und die Brühe hinzufügen und für mindestens 10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss das Ragout kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Buchweizen servieren.

Buchweizenvollkornpfannkuchen

150 g Buchweizenvollkornmehl 1 Msp. Backpulver 1 Prise Salz 2 Eier 300 ml Milch Rapsöl	Füllung: Dip Geraspeltetes und klein geschnittenes Gemüse Grüne Blätter Weitere Extras
---	--

Das Vollkornmehl, das Backpulver und die Milch abwechselnd und unter ständigem Rühren zu den gesalzenen Eiern geben, bis ein leicht zähflüssiger Teig entsteht. Den Teig ca. 5 Minuten durchziehen lassen. Beschichtete Pfanne mit wenig Öl erhitzen und Pfannkuchen zubereiten.

Pfannkuchen lassen sich sowohl süß als auch pikant füllen.

Quark-Ölteig-Pizza

150 g Magerquark 300 g Vollkornmehl Wasser nach Bedarf	1 Pck. Backpulver 2 EL Rapsöl ½ TL Salz
--	---

Zubereitung: 10 Min. + 25 - 30 Min. backen

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver mischen. Quark und Wasser sowie Rapsöl dazugeben und mit einem Rührgerät vermengen. Kleine Pizzen oder eine große Pizza daraus formen, nach Belieben belegen und für 25 – 30 Minuten backen.

Variante Rote Bete Pizza mit Feta:

2-3 vorgegarte rote Bete 1 rote Zwiebel 150 g Feta ½ Bund Schnittlauch	1 Becher Saure Sahne Salz und Pfeffer Rosmarinnadeln 1-2 TL Honig
---	--

Die saure Sahne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und untermischen. Die Pizza damit bestreichen. Rote Beete und Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und die Pizza damit belegen. Den Feta klein Würfeln und auf der Pizza verteilen. Honig darüber träufeln und die Rosmarinnadeln verteilen. Backzeit siehe oben.

Quinoa Powerbowl

80 g weiße Quinoa 300 ml Gemüsebrühe ½ Avocado (ca. 100 g Fruchtfleisch) 4 Stiele Petersilie 3 Stiele Basilikum	3 Eier 2 TL Zitronensaft 200g Cocktailtomaten 2 TL Olivenöl Pfeffer 2 TL geröstete helle Sesamsamen Salz
--	--

FÜR 2 – 3 PORTIONEN

Zubereitung: 20 Minuten

Die Quinoa in einem feinen Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf mit der Brühe aufkochen und offen bei schwacher Hitze 15 bis 18 Minuten köcheln lassen. Dabei vor allem gegen Ende öfter umrühren. Inzwischen die Eier in kochendem Wasser etwa 6 Minuten

wachweich garen, kalt abschrecken und pellen.

Die Tomaten waschen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Tomaten darin 4 bis 5 Minuten anbraten, bis die Schale aufplatzt. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen.

Die Avocado entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.

Den Quinoa-Porridge mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, die gehackten Kräuter unterrühren und alles auf Schalen verteilen. Avocado und Tomaten daraufsetzen, die Eier zunächst im Ganzen ebenfalls darauflegen. Mit Sesam bestreuen und mit beiseitegelegtem Basilikum garnieren.

Direkt vor dem Essen die Eier halbieren, sodass das Eigelb über den Porridge läuft. Jede Portion mit 3 Eihälften servieren.

Varianten

Statt der wachweich gekochten Eier können Sie pro Person auch 50 g heiß geräucherten Lachs oder 75 g Räucherforelle oder - für eine vegane Variante - 120 g gegarte Kichererbsen (aus dem Glas) auf den Porridge geben.

Mediterraner Nudelsalat mit Feta

100 g Tomaten 1 kleine Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 TL Weißweinessig 1 TL Aceto balsamico 100 g Hülsenfruchtnudeln oder Vollkornnudeln	2 Frühlingszwiebeln 1 Zucchini 1 gelbe Paprikaschote ½ Bund Basilikum Pfeffer Salz 2 EL Olivenöl 150 g Feta (Schafskäse)
---	---

FÜR 2 – 3 PORTIONEN

Zubereitung: 25 Minuten

Für die Vinaigrette die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln.

In einer Salatschüssel mit beiden Essigsorten verrühren und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen (Achtung, Pasta aus Hülsenfrüchten ist schnell gar!). In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Paprika längs halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln.

Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen.

Die Tomaten waschen und auf der Gemüsereibe zur Schalotte reiben, sodass nur die Haut übrigbleibt, die Haut entfernen.

Den Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Tomatenvinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt das Öl in dünnem Strahl dazu gießen und unterschlagen.

Zum Servieren die Nudeln mit der Vinaigrette mischen und lauwarm abkühlen lassen. Alle Zutaten (Frühlingszwiebeln, Paprika, Zucchini und Basilikum) dazugeben und unterheben.

Den Feta darüber bröseln und ebenfalls unterheben. Den Salat nach Belieben lauwarm oder kalt servieren.

Glasnudelsalat

100 g Glasnudeln 2 kleine Zucchini bestenfalls gelb und grün 2 Stück Karotten 1 Hand voll frische Sojasprossen 1 Hand voll frischer Koriander oder Petersilie	3 EL Limetten- oder Zitronensaft 2 EL neutrales Öl 2 EL Sojasauce oder Balsamico 1,5 cm geriebener Ingwer 0,5 Stück Chili 1 EL Sesam Salz, Pfeffer
---	--

FÜR 2 – 3 PORTIONEN

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Die Glasnudeln ca. 10 Minuten in heißes Wasser einlegen (bzw. nach Verpackungsanleitung zubereiten).

Das Gemüse waschen und ggf. schälen. Wenn ihr Bio-Gemüse verwendet und das auch keine braunen Flecken habt, könnt ihr euch diesen Schritt sparen.

Falls ihr einen Zoodles-Maker habt, das Gemüse damit in Spagetti drehen. Ansonsten alles in feine Stifte schneiden. Den Koriander grob hacken.

Für das Dressing die Chilischote fein schneiden.

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und gut mit dem Dressing vermischen.

Am besten ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Rote-Bete-Salat mit Feta und Walnüssen

300 g Rote Bete vorgegart 70 g Feta 30 g Walnüsse ½ Bund Schnittlauch 1 Handvoll gehackte Petersilie	Dressing: 1 TL Rapsöl 3 EL Essig nach Wahl ½ TL Senf 1 TL Honig Salz, Pfeffer
--	--

FÜR 2 – 3 PORTIONEN

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die Rote Bete und den Feta in Würfel schneiden, die Walnüsse grob zerbröseln, die Petersilie hacken. Alles in eine Schüssel geben.

Für das Dressing 1 TL Rapsöl, 3 EL Essig, 1/2 TL Senf, 1 TL Honig, Salz und Pfeffer vermengen.

Den Salat mit dem Dressing mischen, nochmals abschmecken- fertig!

Einfaches Vollkornbrot

250 ml Wasser 100 ml Buttermilch 2 TL Salz 500 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl	150 g Körner 4 Stängel Petersilie 1 Würfel Hefe
---	---

In einer Schüssel die Hefe einbröckeln und im warmen Wasser verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Das Mehl, Salz und die zimmerwarme Buttermilch dazugeben.

Alles gut vermengen und den Teig am besten mit dem Knethaken des Handrührgeräts, durchkneten. Der Teig sollte geschmeidig sein – eventuell etwas mehr Mehl oder Wasser zugeben. In der Schüssel für 45 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Dann nochmals durchkneten und die Körner zufügen. Den Teig in eine gefettete Kastenform füllen. Nochmals für 15 Min. gehen lassen.

In den vorgeheizten Backofen stellen und 60 Min bei 200° Ober/Unterhitze backen. Danach aus der Form stürzen und 10 Min. nochmals bei 100° kurz nachbacken.

Hüttenkäsetaler mit Kräutern

200 g Hüttenkäse 100 g Kirschtomaten 50 g Mehl ½ Bund Schnittlauch 4 Stängel Petersilie ½ TL Rosmarin oder Oregano	1 EL Pflanzenöl 1 kleine Zwiebel 2 EL Sojasauce oder Balsamico Salz, Pfeffer
---	---

6 STÜCK

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Pflanzenöl bestreichen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Petersilienblätter von den Stängeln und fein hacken. Schnittlauch in dünne Ringe schneiden.

Körnigen Frischkäse mit Mehl, Zwiebeln, Kirschtomaten und Kräutern vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Frischkäse-Masse auf dem Backblech zu 6 Talern formen und im heißen Ofen 7-8 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf ein neues Stück Backpapier stürzen und das alte Papier vorsichtig von den Talern abziehen. Taler auf dem neuen Backpapier zurück aufs Backblech ziehen und im heißen Ofen weitere 7 Minuten backen. 1 Taler eignet sich auch sehr gut als Snack.

Belegtes Brot fünfmal anders

Variante 1

2-3 Scheiben Vollkornbrot 1 EL Möhren-Nuss-Aufstrich 3 Scheiben magerer Schinken 10 Cocktailtomaten	1 EL Kresse ½ Paprikaschote
--	--------------------------------

Die Brotscheiben mit Aufstrich bestreichen und mit Schinken belegen. Mit 1 EL Kresse garnieren.
Die Paprikaschote in Spalten schneiden und zusammen mit den Tomaten zum Brot essen.

Variante 2

2-3 Scheiben Vollkornbrot 1 Becher Hüttenkäse 1 Tomate ¼ Gurke	1 EL Schnittlauch Kräutersalz, Paprikapulver, Pfeffer
---	--

Die Gurke und die Tomate waschen und in Würfel schneiden. Unter den Hüttenkäse mischen und mit Schnittlauch, Kräutersalz, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken.
Dazu Vollkornbrot essen.

Variante 3

2 Scheiben Vollkornbrot 1 EL Rote Bete Aufstrich Oder ½ Avocado 2 Eier	1 EL Schnittlauch Salz, Pfeffer 1 Tomate 2 TL Öl
---	---

Das Vollkornbrot im Toaster leicht anrösten und mit Avocado oder rote Bete Aufstrich bestreichen. Die Tomate in Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen.
Zwei Spiegeleier mit Öl zubereiten und auf das Brot legen. Mit Schnittlauch, Salz und Pfeffer würzen.

Variante 4

2 Scheiben Vollkornbrot 3 TL Mandelmus 1 TL Honig	½ Banane Zimt
---	------------------

Das Vollkornbrot mit Mandelmus und Honig bestreichen und mit Bananenscheiben belegen. Etwas Zimt darüber streuen.

Variante 5

2 Scheiben Vollkornbrot 1 geh. EL Quark 20 % Fett 2 TL Marmelade	
--	--

Statt mit Butter, die Vollkornbrote mit Quark und Marmelade genießen.

Aufstriche

Rote Beete Aufstrich

1 Zwiebel 2 Rote Bete vorgegart 100 g Feta	10 ml Zitronensaft 30 g Olivenöl 8 g Honig
--	--

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in etwas Öl in einer heißen Pfanne anschwitzen. Die Rote Bete in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Feta und Sonnenblumenkerne, Honig, Olivenöl und Zitronensaft ebenfalls hinzugeben und auch noch die angeschwitzten Zwiebeln, dann alles pürieren.

Zum Schluss noch mit Salz & Pfeffer abschmecken und bei Bedarf noch etwas Zitronensaft unterrühren.

Mit Schwarzkümmel garnieren, wenn vorhanden.

Möhren-Nuss-Aufstrich

1 kleine Knoblauchzehe 200 g Möhren 50 ml Gemüsebrühe 1 EL Pflanzenöl Currypulver, Pfeffer, Paprikapulver	1 Msp. Kreuzkümmel gemahlen Salz Etwas Zitronensaft 4 Walnüsse Frische gehackte Petersilie und Schnittlauch
---	---

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Möhren waschen schälen und klein würfeln. In einer Pfanne das Öl erwärmen, die Möhre kurz andünsten, die Brühe hinzugeben. Den Deckel drauflegen und auf niedrigster Hitze 5 Min. dünsten.

Die Knoblauchzehe pressen und mit den Gewürzen und Zitronensaft vermischen.

Wenn die Möhrenwürfel weich sind, abgießen, in eine Schüssel geben und mit den Walnüssen und der Knoblauch-Gewürzpaste pürieren. Kräuter unterrühren und die Paste in ein Glas abfüllen.

Es können natürlich andere Nüsse unterpüriert werden. Der Aufstrich schmeckt am besten, wenn er 1-2 Tage durchgezogen ist.

Avocado-Aufstrich

1 reife Avocado 1 mittelgroße Tomate ¼ Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 TL Zitronensaft Pfeffer und Salz	Frische gehackte Petersilie und Schnittlauch
--	--

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Die Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken.
 Von der Tomate die Kerne entfernen fein würfeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren. Den Zitronensaft dazugeben. Kräuter fein hacken. Alles gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hüttenkäse-Bananen-Aufstrich:

½ Bio Orange 200 g Hüttenkäse 1 TL Honig	½ Banane 1 handvoll Frische Beeren Etwas Zitronenmelisse
--	--

FÜR 2 PORTIONEN

Orange waschen und die Hälfte der Schale dünn abreiben. Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten herausdrücken. Melisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 2 Stielen klein hacken. Hüttenkäse, Melisse, Honig, Orangenschale und Saft verrühren. Orangenfilets klein schneiden und unter den Käse rühren.

Süßes und Desserts

Topfenknödel auf Fruchtsoße

30 g Butter 1 Ei 130 g Magerquark 1 Prise Salz 150 g Mehl	1 Messerspitze Backpulver 1 Päckchen Vanillezucker Mohn/gemahlene Nüsse/Kokosflocken Obst nach Wahl
---	--

FÜR 7 STÜCK

Zubereitung: 30 Minuten

Weiche Butter mit allen restlichen Zutaten verrühren, Knödel formen und ca. 5 Minuten in leicht kochendem Salzwasser ziehen lassen. Anschließend in Mohn oder gemahlene Nüssen/Kokosflocken wälzen.

Das Obst nach Wahl klein schneiden und in einem Topf köcheln lassen. Bei Bedarf pürieren. Dazu passt aber auch Obst und Vanillesoße.

Blaubeer Brownies

1 EL Chiasamen oder 1 Ei 250 g Buchweizenmehl oder ein anderes Vollkornmehl 1 TL Backpulver 60 g Kakaopulver, ungesüßt 150 g Zucker 100 ml Hafermilch	130 g flüssiges Ghee, Butter oder Kokosöl 100 g Heidelbeeren
--	---

FÜR 12 PORTIONEN

Zubereitung: ca. 15 Minuten Backen: 30 Minuten

Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen, und eine eckige Backform (etwa 25 mal 18 cm) mit Backpapier auslegen.

Chiasamen mit 4 EL Wasser in eine kleine Schüssel verrühre damit keine Klümpchen entstehen. Das »Chia-Ei« für 10 Minuten quellen lassen. Alternativ ein Ei verwende.

Alle anderen Zutaten (außer den Heidelbeeren) und das »Chia-Ei« in eine Küchenmaschine geben und für etwa 5 Minuten vermenge

Anschließend die Heidelbeeren unterrühren und den Teig in die Kuchenform füllen.

Die Brownies für etwa 30 Minuten backen.

Anschließend abkühlen lassen und aufschneiden.

Gesunde Mousse au Chocolat

260 g Magerquark Milch nach Bedarf 2 EL Roher Kakao 1-2 EL Honig oder Ahornsirup	1 Prise Salz Obst nach Wahl 2 EL gehackte Nüsse Etwas Zartbitterschokolade
---	---

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitung: 15 Min.

Die gehackten Nüsse in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und beiseitestellen. Alle restlichen Zutaten, außer das Obst, in einer Schüssel cremig rühren. Zum Anrichten in Schalen aufteilen und mit Schokosplittern, Obst und den Nüssen garnieren.

Obst Crumble

4 Äpfel oder anderes Obst 65 g Mehl 70 g Haferflocken 70 g Butter	40 g Honig 40 g gemahlene Nüsse 2 TL Zimt 1 Prise Salz
--	---

Zubereitung: 10 Min. + 20 Min. backen

Den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Äpfel oder anderes Obst waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Nüsse in feine Krümel mahlen.

Das Obst in die Auflaufform geben und 1 Teelöffel Zimt darüber streuen. Alles gut mischen. Weiche Butter in kleinen Stücken mit Mehl, Hafer, 1 Teelöffeln Zimt, Nüssen und Honig verrühren.

Die Mischung zu Streuseln knete und über den Apfelstücken verteilen.

Nun die Obst Crumble für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Dazu kann etwas Joghurt oder Vanilleeis serviert werden.

Schoko-Kokos-Pudding

250 ml Kokosmilch 250 ml Milch 1 EL Stärke 7 EL Kakaopulver	2 EL Honig Obst zum garnieren 1 Prise Salz
--	--

250 ml Kokosmilch und 100 ml Milch in einem Topf erwärmen und unter Rühren zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die restliche Milch mit der Stärke und dem Kakao klümpchenfrei mit dem Schneebesen verrühren. Die Mischung in die erwärmte Milchemischung einrühren, aufkochen und 1 Minute köcheln lassen. Leicht abkühlen lassen und dann den Honig und eine Prise Salz einrühren.

Portionsweise aufteilen und mit Obst garnieren.

Snacks

Mandeläpfel

1 mittelgroßer Apfel 1 EL Mandelmus	
--	--

Den Apfel waschen, putzen und in Spalten schneiden.
Mit Mandelmus bestreichen und genießen.

Powerballs

80 g gemahlene Mandeln 125 g Datteln (kernlos) 2 EL Kakaopulver (ungesüßt) 1 Prise Salz	20 g Haferflocken 35 g Mandelmus Bei Bedarf Wasser
--	--

Die Datteln ca. 15 Minuten in lauwarmes Wasser einweichen.
Anschließend alle Zutaten zusammen mit den Datteln in einem Mixer zu einer homogenen, klebrigen Masse pürieren.
Wenn nötig noch etwas Wasser dazu geben.
Nun kleine Kugeln formen. Anschließen können die Kugeln noch in Rohkakao oder Kokosflocken gewendet werden.

Ayurvedische Mango-Raffaelos

150g Cashewkerne 100 g getrocknete Mango oder Ananas 2 EL Kokosöl	1 Msp. Salz 25 g Kokosflocken Wasser bei Bedarf
---	---

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer homogenen, klebrigen Masse pürieren.
Wenn nötig noch etwas Wasser dazu geben.
Nun kleine Kugeln formen. Anschließen in Kokosflocken wenden

Powerkekse

1 Eiweiß (Größe M)	75 g Sonnenblumenkerne
3 TL Honig	50 g Kürbiskerne
½ TL Zimtpulver	Salz
50 g Chiasamen	50 g Walnusskerne
25 g geschälte Hanfsamen (oder 75 g Leinsamen)	50 g Mandeln
	25 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)

FÜR 16 STÜCK

Zubereitung: 15 Minuten Backen: 35 Minuten

Den Backofen auf 150°C Ober- Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Walnüsse und Mandeln grob hacken und mit Hanf-, Chiasamen (oder Leinsamen), Sonnenblumen-, Kürbiskernen mischen.

Eiweiß mit Honig, Zimt und 1 Prise Salz in einer Rührschüssel mit den Schneebesen des Handrührgeräts etwa 1 Minute schaumig aufschlagen. Dann den Nuss-Mix dazugeben und mit einem Löffel gründlich untermischen. Die Schokolade hacken und ebenfalls unter die Cookie-Masse heben.

Aus der Masse 16 Häufchen (à 1 leicht gehäufter EL) nebeneinander mit etwas Abstand auf das Backpapier setzen, mit dem Löffel flach und rund formen. Die Cookies im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 35 Minuten goldbraun backen.

Aus dem Ofen nehmen, samt Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und vollständig abkühlen lassen. Erst danach vorsichtig vom Backpapier lösen. In einer Blechdose aufbewahren, so bleiben die Kekse mindestens 1 Monat frisch.